

Interview erschienen in:

tourentipp.com - der Online-Bergführer für Bergtouren, Skitouren, Klettersteige, Wandern und zum Bergsteigen.

Waldbaden - gut für Immunsystem und Seele



Schau mal wie herrlich grün das alles ist - und Grün ist so gut für die Augen!

- Diesen Spruch durfte ich mir regelmäßig von meiner Oma bei unseren obligatorischen Waldspaziergängen anhören – und das Erstaunliche ist: Sie hatte ja so Recht! Heute ist es wissenschaftlich erwiesen: Grün ist wirklich gut für die Augen und nebenbei wirkt es beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Genau das, was man von einem Waldspaziergang erwartet. Im Wald spazieren gehen ist also eine gute Sache. Doch aufgepasst: Die Königsdisziplin nennt sich Waldbaden - natürlich nur ganz metaphorisch! Um dem Geheimnis des Waldbadens auf die Schliche zu kommen, sprachen wir mit Annette Bernjus – einer Expertin in Sachen Wald.

Was ist das eigentlich...Waldbaden?



"Waldbaden - im Endeffekt ist es genau das: Ein Eintauchen in die Waldatmosphäre. So wie wir in das Wasser beim Schwimmen tauchen, tauchen wir hier in den Wald ein", erklärt die Autorin und Entspannungspädagogin Annette Bernjus. "Waldbaden ist ein Ankommen im Wald, statt einem Durchlaufen - eine Art Meditation" Man schlendert, rastet, beobachtet. Ein richtiges Waldbad sollte circa 2 Stunden dauern – bei einer Strecke von 2 bis 3 Kilometern. Also ganz nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel.

Achtsamkeit - Bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen

Ein weiterer Unterschied zum Waldspaziergang ist, dass beim Waldbaden das Wahrnehmen mit allen Sinnen besonders wichtig ist. Wie fühlen sich die Erde und das Moos an? Höre ich die Vögel zwitschern? Wie riecht die Erde im Wald? Die Waldbad-Expertin rät mit einem Ritual zu beginnen, um ganz bewusst den Schritt vom Alltag in die Natur zu zelebrieren – zum Beispiel einen Steinkreis zu legen. Neben dem genauen Beobachten des Waldes und dem „Spüren“, kann man in das Waldbad auch Meditationen und Atemübungen einbauen.



Und „muss“ man auch einen Baum umarmen? Frau Bernjus, die auch geführte Waldwanderungen anbietet, wird mit dieser Frage immer wieder konfrontiert. „Ich sag immer: Wir müssen gar nichts. Alles kann sein, aber nichts muss. Ich würde es auf alle Fälle mal empfehlen! Man muss auch nicht direkt den Baum umarmen. Man kann sich auch einfach mal an den Stamm lehnen oder sich an die Wurzel setzen und die Kraft spüren.“

Das geht gar nicht: Staunen und sich Gedanken machen

Doch einfacher gesagt als getan! Was hilft, wenn die Gedanken rattern und einem das Abschalten schwerfällt? Denn genau das kann natürlich auch in der Stille passieren. Oberste Devise: Machen Sie sich nicht verrückt! Zweitens: Versuchen Sie ganz bewusst, die

Aufmerksamkeit woanders hinzulenken, indem Sie die kleinen Dinge im Wald beobachten. „Es ist das „Sich-Einlassen“ auf die Einfachheit und das Leichte. Dann spüren Sie ganz von selbst, dass in dieser Einfachheit das Geniale steckt“, erzählt Frau Bernjus begeistert. „Wenn ich vom Wald fasziniert bin, komm ich in ein Staunen rein. Und wir sagen immer: Staunen geht gar nicht gleichzeitig mit Gedanken machen. Beim Staunen bin ich im Hier und Jetzt.“ Seien Sie dankbar, dass Sie jetzt hier an diesem wunderbaren Ort sein dürfen.

Ursprung und Entwicklung des Waldbadens

Langsam wird klar, was es mit dem Waldbaden auf sich hat. Doch woher kommt diese entspannende Disziplin? Waldbaden wird auch Shinrin-Yoku genannt. Das ist Japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“. Dass die Natur eine erholsame Wirkung hat, weiß man schon lange. 1970 wurde der Akasawa-Wald in Japan als erster „natürlicher Erholungswald“ ausgewiesen und seit 1982 gibt es in Japan geführte Waldveranstaltungen. „Seit 2004 wird Shinrin Yoku auch wissenschaftlich untersucht. Man hat festgestellt, dass es den Menschen guttut und dann ging es darum rauszufinden, was den Leuten am Waldbaden so guttut“, erklärt Annette Bernjus. Dr. Qing Li ist einer der bekanntesten Forscher des Shinrin Yoku, der schon einige Erkenntnisse über die Auswirkungen des Waldes auf die Gesundheit der Menschen untersucht hat.



Die Kraft des Waldes: Terpene steigern Abwehrzellen um 40%

Neben dem wohltuenden „Grün“ für die Augen hat Shinrin Yoku noch viele andere positive Einflüsse auf den Körper: die Senkung des Blutdrucks, des Blutzuckerspiegels und der Stresshormone – sowie eine Steigerung des Hormons DHEA. Studien zeigen, dass DHEA stress- und altersbedingten Vitalitätsstörungen und Ermüdungserscheinungen des Körpers entgegenwirkt.

Besonders spannend ist auch die Tatsache, dass unser Immunsystem bei einem Waldbesuch gestärkt wird. „Bäume geben bioaktive Substanzen ab, sogenannte Terpene. Das ist wie eine

Art Kommunikationssystem des Waldes. Über die Terpene können sich Bäume gegenseitig warnen, wenn ein Baum von Fressfeinden befallen ist. Dann kann er Stoffe abgeben, die andere Bäume regelrecht davor warnen. Und damit sind wir beim Interessantesten, was derzeit in Sachen Waldbaden erforscht wird: Diese Terpene kommunizieren auch mit dem Immunsystem des Menschen! Unsere natürlichen Killerzellen werden unmittelbar erhöht, wenn wir auf diese Terpene treffen. Dadurch kann man sein Immunsystem ordentlich stärken“, so Frau Bernjus. Das passiert natürlich nicht nur beim entspannten Waldbad, sondern auch beim Wandern und Bergsteigen in einer Waldatmosphäre. Übrigens: Bei einem Tag im Wald steigen die natürlichen Killerzellen im Körper um 40 Prozent an. Der Wald ist also sowohl für unsere Seele, als auch für unsere Gesundheit eine richtige Schöpferquelle.

Wald ist nicht gleich Wald – oder doch?

So, aber jetzt mal Tacheles: Die meisten von uns sind Stadtmenschen. Der große mächtige Wald, in dem man nur noch das Rauschen des Windes in den Blättern hört und das Vogelgezwitscher, ist in der Regel doch einige Autominuten vom Wohnort entfernt. Da bleibt dann nur noch der Stadtpark oder der kleine Forst ums Eck. Doch wie sehr sind wirtschaftlich genutzte Wälder oder Parkanlagen für das Waldbad geeignet?

Selbstverständlich ist der natürliche Wald (wie z.B. der Bergwald) perfekt für das Waldbaden: Eine wunderbare klare, saubere und gesunde Luft – und natürlich die volle Portion Wald-Feeling. Das sind perfekte Bedingungen für Entspannung beim Waldbad. Doch wer so einen Traumwald nicht vor der eigenen Haustür hat und das Waldbaden alltagstauglicher gestalten möchte, kann auch den kleineren Wald um die Ecke nehmen und mit Achtsamkeit die Natur bewusst wahrnehmen. Frau Bernjus rät, den Fokus darauf zu legen, was man hat: „Schau dir den Wald in deiner Gegend mal an und schau, was du da entdecken kannst. Irgendwas gibt es immer zu entdecken.“

Win-Win-Situation für alle Berg begeisterten Waldbader

Übrigens: Wer gerne in die Berge zum Wandern und Bergsteigen fährt, kann das Sportliche ja auch einfach mit dem Entspannenden verbinden: „Man kann natürlich auch irgendwohin wandern und dann für eine halbe Stunde sagen, ich tauche jetzt hier ein, an diesem Ort, mache hier mal ganz bewusst Atemübungen, schau mir hier mal ganz bewusst die kleinen Dinge an, das Moos, die Blätter, die Blümchen. Und nach der halben Stunde setze ich meine Wanderung fort.“

Bewusst die Natur wahrnehmen, die Sinne öffnen, staunen – genießen: Waldbaden tut nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch unserer Seele gut. Der Wald hat eben eine ganz besondere Kraft, die uns immer wieder anzieht. „Wenn man das alles hört, muss man eigentlich in den Wald gehen“, findet die Waldbad-Expertin - und wir stimmen ihr da voll und ganz zu!

3 ganz einfache Experten-Tipps für das Waldbaden

- Tempo reduzieren (evtl. sogar in Zeitlupe gehen), schlendern, streifen, entschleunigen
- „Wald in die Hand nehmen“ – Fühlen
- Hinzusetzen, hören, lauschen - ohne Uhr, sich bewusst Zeit für das Waldbad nehmen

Das Buch zum Thema Waldbaden

Du möchtest noch mehr Infos und Tipps zum Waldbaden haben? Hier findest du das Buch der beiden Autorinnen [Annette Bernius und Anna Cavelius über das Waldbaden](#).

Impressum

Tourentipp Verlag - tourentipp.com

Tratzbergstraße 5
D-81375 München

Telefon: 089-72499-001
Telefax: 089-72499-002